

¿Por qué es importante que mi hijo esté activo y juegue?

- ① Los niños pequeños necesitan estar activos para crecer y desarrollarse.
- ① Los niños necesitan hacer las cosas una y otra vez para aprenderlas y hacerlas bien.
- ① Los niños necesitan explorar, probar cosas nuevas y descubrir cosas por sí mismos.



¿Qué clases de juegos les gustan a los niños?

- ✦ Copiar lo que hacen los padres
- ✦ Jugar con juguetes de los que pueden halar y empujar
- ✦ Repetir movimientos o actividades
- ✦ Vaciar cosas de recipientes



Dé a su hijo el regalo de la salud. Dedique tiempo a jugar con él.



Algunas actividades que puede hacer con su niño pequeño:

Superchicos

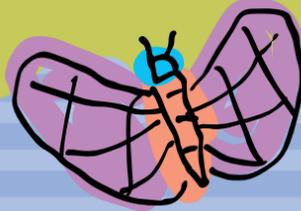
Ayúdele a saltar y a aterrizar sin lastimarse tomándole la mano al saltar de escalones bajos, bordillos o cajas. Practique aterrizar sobre los dos pies, doblando las rodillas.



A ver, voy a ser...

Pida a su hijo que actúe como:

- Un árbol que se agita en el viento
- El sol que sube
- Un gato que arquea el lomo
- Un canguro que salta
- Un tren que avanza despacio por las vías
- Una mariposa en el cielo



Persígueme, persígueme

De manera juguetona, persiga a su hijo por la casa o el parque, cuidando de que no se lastime, y abrácelo cuando lo agarre.



Haz lo que hago yo, con partes del cuerpo

Mueva partes de su cuerpo repitiendo las palabras y anime a su hijo a que:

- Doble una rodilla y un codo
- Mueva la cabeza, mire hacia arriba y hacia abajo
- Agite una pierna
- Aplauda con las manos
- Agite los brazos
- Haga círculos con las caderas
- Mueva los dedos
- Sonría
- Junte los pies
- Levante las piernas
- ¡Pise fuerte!
- ¡Ponga música y háganlo juntos!



Equilibrio

- 1 Levante un pie sosteniéndose con una silla
- 2 Baje el pie y levante el otro
- 3 Ahora pruébelo sin usar las manos
- 4 No se olvide de cambiar de pierna

Juguetes:

- 🎈 Pelotas grandes y livianas
- 🎈 Bloques
- 🎈 Juguetes de empujar y halar
- 🎈 Instrumentos rítmicos
- 🎈 Juguetes para andar (empujar con los pies)
- 🎈 Triciclo
- 🎈 Juguetes que son como las herramientas de los adultos:
 - Cortadora de césped
 - Rastrillo
 - Escoba
 - Aspiradora
 - Carrito de compras
- 🎈 Carros y camiones de juguete



Cosas de la casa con las que puede jugar:

- 📦 Tazones de plástico o de metal
- 📦 Tazas y cucharas plásticas para medir
- 📦 Ollas
- 📦 Cucharas de madera
- 📦 Vasos de papel o de plástico
- 📦 Caja de avena
- 📦 Papel de aluminio (hacer una pelota)
- 📦 Almohadas
- 📦 Pelotas de calcetines
- 📦 Pelotas de periódicos
- 📦 Ropa para jugar a la fantasía



Juegos:

- 🌟 Poner música y bailar
- 🌟 Haz lo que hago yo
- 🌟 Escondite
- 🌟 Actúe como si (estuviera cocinando, en una banda, limpiando la casa...)

Jugar con su hijo pequeño ayuda a que crezca más inteligente, fuerte, sano y feliz.

El juego ayuda a que su hijo:

- 🎨 aprenda sobre su cuerpo y el mundo que lo rodea.
- 🎨 sea creativo e imaginativo.
- 🎨 duerma mejor por la noche.
- 🎨 tenga huesos, pulmones, músculos y corazón fuertes.
- 🎨 sea sano.



El juego es el "trabajo" de los niños. ¡Así es como aprenden!

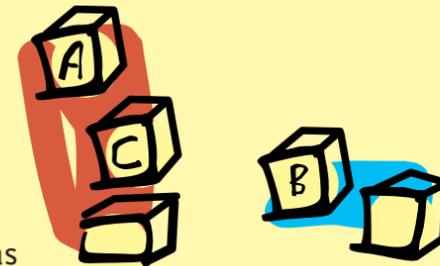
Actividades para fortalecer los músculos grandes

- 🌟 Bailar
- 🌟 Andar en juguetes
- 🌟 Empujar y halar
- 🌟 Saltar
- 🌟 Arrojar
- 🌟 Brincar



Actividades para fortalecer los músculos pequeños

- 🎈 Apilar bloques
- 🎈 Usar una cuchara
- 🎈 Dibujar con creyones grandes
- 🎈 Recoger objetos pequeños
- 🎈 Armar juguetes y rompecabezas



Este proyecto fué financiado en parte con fondos federales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), Servicios de Alimentación y Nutrición, bajo número de subsidio 59-3199. El contenido de este folleto no necesariamente refleja la opinión o política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El mencionar nombres de comerciantes, organizaciones y productos no implica la aprobación del Gobierno de los Estados Unidos.



Los servicios de WIC están disponibles a todos sin importar su raza, color, origen nacional, edad, género o discapacidad. Desarrollado por la División de Nutrición suplementaria de WIC, Departamento de Servicios de Salud de California, Gray Davis, Gobernador, Estado de California, Grantland Johnson, Secretario, Agencia de Servicios de Salud y Humanos, Diana M. Bontá, R.N., Dr. P.H., Directora, Departamento de Servicios de Salud



06/02

IC 910099

Jugar con su niño pequeño



Esta es la meta que tengo para mi niño pequeño: